

Diese Lebensmittel sollten Sie im März meiden - Unsere Tipps!

Im März 2025 wird empfohlen, saisonale Lebensmittel zu wählen, um Gesundheit und Umwelt zu fördern. Vermeiden Sie importierte Produkte!

Deutschland - Im März zeigt sich die Natur in vollem Frühlingsglanz, und das Angebot an frischen Obst- und Gemüsesorten in den Supermärkten steigt kontinuierlich. Trotz der Fülle von Lebensmitteln sollten Verbraucher einige Produkte im Auge behalten, die im März nicht saisonal sind und daher besser gemieden werden sollten. Die **Focus** weist darauf hin, dass dazu unter anderem Auberginen, frische Beeren und Trauben zählen.

Auberginen sind erst ab August in Deutschland Saison, wodurch sich Alternativen wie Karotten und Kürbis anbieten. Frische Beeren kommen zumeist aus Spanien oder Südamerika, während Tiefkühlbeeren aus biologischem Anbau die bessere Wahl darstellen. Trauben haben erst im September Saison und können durch heimische Äpfel ersetzt werden.

Saisonale Alternativen

Paprika und Zucchini sind ebenfalls meist importiert und nicht ideal für den März. Stattdessen empfiehlt es sich, auf heimischen Rotkohl, Wirsing oder Lauch zurückzugreifen. Doch trotz dieser Empfehlungen gibt es auch zahlreiche köstliche regionale Lebensmittel, die im März erhältlich sind. Dazu gehören:

- **Bärlauch:** Ideal für Pesto und Suppen, frisch ab März erhältlich.
- **Feldsalat:** Oft in Bio-Qualität und sehr nussig im Geschmack.
- **Lauch:** Vielseitig einsetzbar, sei es gebraten, gegrillt oder im Salat.
- **Pastinaken:** Wurzelgemüse mit feiner Süße, ideal für Suppen.
- **Spinat:** Erntefrisch und perfekt für Salate oder als Beilage.

Das saisonale Angebot umfasst zudem eine Vielzahl von Salaten und Kräutern wie Chicorée, Kerbel und Minze. **EatSmarter** betont dabei die gesundheitlichen Vorteile dieser frischen Lebensmittel. So ist Bärlauch nicht nur lecker, sondern senkt auch den Blutdruck und hat einen hohen Vitamin C-Gehalt.

Die Vielfalt an saisonalem Gemüse und Obst sorgt zudem für eine abwechslungsreiche Ernährung. So sind u.a. Kartoffeln, Rhabarber und Rotkohl aktuell zu finden. Diese frischen Lebensmittel bieten nicht nur einen höheren Nährstoffgehalt als verarbeitete Produkte, sondern schmecken auch besser und haben eine ansprechendere Textur.

Nachhaltigkeit und Unterstützung der Regionalwirtschaft

Die Entscheidung für saisonale und regionale Lebensmittel hat zudem positive Auswirkungen auf die Umwelt. Durch kürzere Transportwege werden CO₂-Emissionen reduziert, und der Verbrauch von Ressourcen wie Wasser und Dünger sinkt. Die **Fit Vital** hebt hervor, dass der Kauf von regionale Produkten die lokale Wirtschaft unterstützt und Arbeitsplätze schafft.

Ebenfalls bemerkenswert ist, dass saisonale Lebensmittel oft günstiger sind, was für Verbraucher eine angenehme finanzielle Erleichterung darstellt. Zudem können durch saisonale Ernährung Lebensmittelverschwendung verringert werden.

Verbraucher sind auch immer mehr daran interessiert, die Herkunft ihrer Nahrungsmittel nachzuvollziehen und ihren Speiseplan entsprechend anzupassen.

Insgesamt bietet die saisonale und regionale Ernährung zahlreiche Vorteile: von der Gesundheitsförderung durch frische und unverarbeitete Produkte über nachhaltige Praktiken bis hin zur Stärkung der lokalen Produzenten und ihrer Erzeugnisse. Es lohnt sich, die aktuellen Angebote der Region zu erkunden und bewusste Entscheidungen bei der Ernährung zu treffen.

Details	
Ort	Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.focus.de• eatsmarter.de• www.fit-vital.at

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de